

CONSULTORÍA NUTRICIONAL



NOVIEMBRE 2024 . MENÚ BASAL COLEGIO DIVINO SALVADOR

alimentación
sana



¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



4
SOPA DE PASTA .

TERNERA COCIDA CON PATATA Y
CHORIZO.

FRUTA

5
MENESTRA CON HUEVO.

SAN JACOBO CON ARROZ Y TOMATE.

FRUTA

6
LENTEJAS VEGETALES.

MERLUZA COCIDA CON PATATAS.

NARANJA

7
BRÉCOL CON AJADA Y AOVE.

POLLO GUISADO CON FIDEOS.

GELATINA

8
CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA.

LENGUADINA FRITA CON ENSALADA.

FRUTA

11
JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN.

BISTEC CON TALLARINES.

FRUTA

12
CALDO GALLEGO.

FOGONERO AL HORNO CON PATATA
PANADERA.

YOGUR

13
TORTITAS DE BRÉCOL.

POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO.

FRUTA

14
CALAMARES FRITOS CON TOMATE.

JAMÓN ASADO CON PURÉ CASERO.

FRUTA

15
GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS.

FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON
ENSALADA.

FRUTA

18
CALABACÍN FRITO.

CARNE GUISADA CON PATATAS Y
GUISANTES.

FRUTA

19
PASTA VEGETAL CON TOMATE.

ESCALOPE DE MERLUZA CON
ENSALADA.

NATILLAS

20
CREMA DE ESPINACAS.

ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE.

FRUTA

21
REVUELTO DE CHAMPIÑONES.

PIZZA DE JAMÓN Y QUESO.

FRUTA

22
CROQUETAS DE POLLO Y TOMATE.

FILETE DE PERCA A LA PLANCHA CON
PATATA COCIDA.

YOGUR

25
SOPA JULIANA.

PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS
ASADAS.

FRUTA

26
ALUBIAS CON ACELGAS Y CODITOS DE
PASTA.

SALMÓN CON PATATA COCIDA.

GELATINA

27
ARROZ TRES DELICIAS
(PAVO , MAÍZ Y GUISANTES)

EMPANADA DE CARNE O ATÚN.

FRUTA

28
GUISANTES CON JAMÓN.

ESPAGUETIS BOLOÑESA.

BIZCOCHO CASERO
(YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)

30
CREMA DE CALABACÍN.

PALOMETA FRITA CON ENSALADA .

FRUTA

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 1 AÑO EN ADELANTE . LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO . HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS , APROXIMADAMENTE , DE LA INDICADA EN EL MENÚ. ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO. ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE " LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 " , CON LA " NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) PARA EL CURSO ESCOLAR 2024-2025 .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA .NUTRICIONISTA . TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.

IDEAS SALUDABLES PARA MERIENDAS Y DESAYUNOS

Meriendas saludables para niños (...y adultos)



BOCADILLOS



Bocadillo de pan integral con...

- Jamón serrano/jamón cocido y tomate
- Queso fresco y frambuesas machacadas
- Tortilla francesa
- *Hummus* (paté de garbanzos)

TOSTADAS



Tostada de pan integral con...

- Crema de cacahuete, rodajas de plátano y canela
- Lonchas de aguacate y tomate
- *Tahini* untado y arándanos frescos
- Requesón y fruta laminada

LÁCTEOS



- Yogur natural con compota de manzana
- Leche o bebida vegetal con cacao puro en polvo
- Yogur natural con frutos secos y pasas
- Kéfir con arándanos y frambuesas

FRUTAS



- Macedonia casera + virutas de chocolate negro
- Fruta al horno (manzana asada, plátano al horno)
- Brochetas de fruta con hilos de chocolate negro
- Fondue de chocolate negro con frutas

CEREALES



- Gachas de avena con coco rallado y canela
- Copos de maíz con leche y canela
- Espelta en copos sin azúcar con yogur natural

SNACKS



- Palomitas de maíz caseras (sin mantequilla)
- Frutos secos sin sal o fruta desecada
- Guacamole casero con palitos de zanahoria

NO OFRECER TAN A MENUDO: embutidos, quesos grasos, patés y foie, queso de untar, cereales de desayuno azucarados, zumos y batidos, yogures de sabores, postres lácteos, galletas, bollería, Cola Cao...

7 ideas de desayunos y meriendas saludables

1

Fruta fresca de temporada.

Bocata de **pan integral** o tostadas con queso, hummus, tortilla, olivada u otros "patés" vegetales o alimentos que se puedan untar. ¡Evitamos los embutidos!

2

3

Copos de maíz, avena, muesli o arroz hinchado (sin azúcares añadidos).

Leche o yogur natural (sin azúcares añadidos) con muesli o fruta fresca.

4

5

Fruta seca: nueces, almendras, avellanas, etc. sin sal.

Hortalizas: tomate, bastones de zanahoria, pepino, crema de berenjena, etc.

6

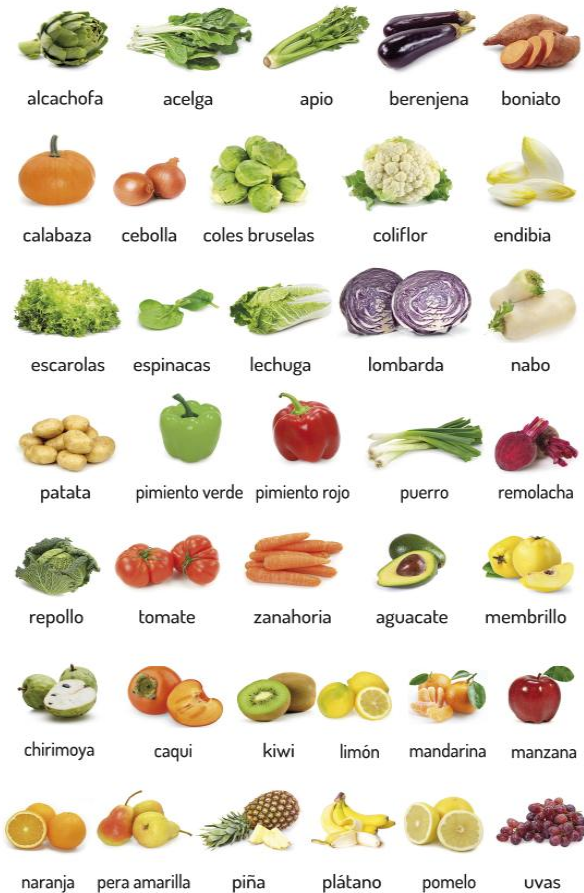
7

Batido con leche, fruta fresca y fruta seca.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL



Frutas y Verduras de Temporada Noviembre



Alimentación otoñal: Adapta tus platos a esta nueva estación

- 1** Organiza de manera **semanal** las comidas para que éstas sean saludables y equilibradas.
- 2** Adapta las comidas a los productos de temporada.
- 3** Prepara más platos calientes para regular la temperatura corporal.
- 4** Sigue bebiendo entre **1,5 y 2 litros de agua** diarios.

Alimentos para el Otoño

Brócoli
Contiene vitaminas A y C que favorecen el buen funcionamiento del sistema inmunitario.

Manzana

Nos ayuda a regular el tránsito intestinal.

Alcachofa y Espinacas

Una pequeña aportación para ser feliz gracias al magnesio.

Caldos e infusiones

Para mantenernos hidratados.

calendario de otoño

SEPTIEMBRE | DICIEMBRE

Besugo	Salmón	Dorada	Chicharro	Lubina	Pulpo
Congrio	Caballa	Mero	Lenguado	Bacaladilla	Sepia
Melva	Palometa	Pez limón	Rodaballo		
Pez espada	Bonito del Norte	Salmonete	Trucha		



NOVIEMBRE 2024 MENÚ BASAL COLEGIO DIVINO SALVADOR



ALÉRGENOS . MENÚ GENERAL : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) Reglamento (UE) Nº 1169 / 201

<p>4 SOPA DE PASTA . ADO : G Y H TERNERA COCIDA CON PATATA Y CHORIZO. FRUTA</p>	<p>5 MENESTRA CON HUEVO. ADO : H SAN JACOBO CON ARROZ Y TOMATE. ADO : G , L , S Y H FRUTA</p>	<p>6 LENTEJAS VEGETALES. MERLUZA COCIDA CON PATATAS. ADO : P NARANJA * (FRUTA CON VITAMINA PARA AYUDAR ABSORCIÓN HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>	<p>7 BRÉCOL CON AJADA Y AOVE. POLLO GUISADO CON FIDEOS. ADO : G Y H GELATINA ADO : L</p>	<p>8 CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA. LENGUADINA FRITA CON ENSALADA. ADO : P FRUTA</p>
<p>11 JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN. BISTEC CON TALLARINES. ADO : G Y H FRUTA</p>	<p>12 CALDO GALLEGO. FOGONERO AL HORNO CON PATATA PANADERA. ADO : P YOGUR ADO : L</p>	<p>13 TORTITAS DE BRÉCOL. ADO : G , L Y H POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO. FRUTA</p>	<p>14 CALAMARES FRITOS CON TOMATE. ADO : M JAMÓN ASADO CON PURÉ CASERO. ADO : L FRUTA</p>	<p>15 GARBANZOS CON ACELGAS Y CUSCÚS. ADO : G Y H FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA. ADO : P , G Y H FRUTA</p>
<p>18 CALABACÍN FRITO. CARNE GUISADA CON PATATAS Y GUISANTES. FRUTA</p>	<p>19 PASTA VEGETAL CON TOMATE. ADO : G Y H ESCALOPE DE MERLUZA CON ENSALADA. ADO : P , G Y H NATILLAS ADO : L</p>	<p>20 CREMA DE ESPINACAS. ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE. ADO : G Y H FRUTA</p>	<p>21 REVUELTO DE CHAMPIÑONES. ADO : H PIZZA DE JAMÓN Y QUESO. ADO : G Y L FRUTA</p>	<p>22 CROQUETAS DE POLLO Y TOMATE. ADO : G , LY H FILETE DE PERCA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. ADO : P YOGUR ADO : L</p>
<p>25 SOPA JULIANA. PAVO A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS. FRUTA</p>	<p>26 ALUBIAS CON ACELGAS Y CODITOS DE PASTA. ADO : G Y H SALMÓN CON PATATA COCIDA. ADO : P GELATINA ADO : L</p>	<p>27 ARROZ TRES DELICIAS (PAVO , MAÍZ Y GUISANTES) EMPANADA DE CARNE O ATÚN. ADO : G Y H / P , G Y H FRUTA</p>	<p>28 GUISANTES CON JAMÓN. ESPAGUETIS BOLOÑESA. ADO : G Y H BIZCOCHO CASERO (YOGUR , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO) ADO : L , G Y H</p>	<p>30 CREMA DE CALABACÍN. PALOMETA FRITA CON ENSALADA . ADO : P FRUTA</p>

MENÚS APTOS PARA ALUMNOS DE 0 AÑOS EN ADELANTE . LOS ALUMNOS DE INFANTIL SIEMPRE COMERÁN SUPERVISADOS POR UN ADULTO . HABRÁ QUE VARIAR LAS CANTIDADES SEGÚN LA EDAD .INGESTA CALÓRICA RECOMENDADA PARA ESCOLARES DE 7 A 12 AÑOS : 2000 KCAL. LA INGESTA CALÓRICA PARA ALUMNOS DE INFANTIL DE 3 A 6 AÑOS SERÁ DE UN 20% MENOS , APROXIMADAMENTE , DE LA INDICADA EN EL MENÚ. ESTOS MENÚS PUEDEN CONTENER ALÉRGENOS ESPECIFICADOS QUE PUEDE CONSULTAR EN EL CENTRO. ESTE MENÚ HA SIDO VALORADO Y CERTIFICADO POR CONSULTORÍA NUTRICIONAL CONUGA CUMPLIENDO CON LA NORMATIVA LEGAL VIGENTE " LEY DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN 17/ 2011 " , CON LA " NORMATIVA PARA MENÚS DE COMEDORES ESCOLARES Y COMEDORES COLECTIVOS " Y CON EL REGLAMENTO (UE) Nº 1169 / 2011 LA ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO) PARA EL CURSO ESCOLAR 2024-2025 .FIRMA : ROSA BUGEIRO DÍAZ . DIETISTA . NUTRICIONISTA. TÉCNICO SUPERIOR EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN. . RESPONSABLE DE CONSULTORÍA NUTRICIONAL GALLEGA.



LEYENDA DE LOS 14 GRUPOS ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (ADO). Reglamento (UE) N° 1169 / 2011

G	Cereales que contengan Gluten : trigo, centeno, cebada, avena , espelta , kamut o sus variedades híbridas y productos derivados.
Cr	Crustáceos y productos a base de crustáceos .
H	Huevos y productos a base de huevos.
P	Pescado y productos a base de pescado.
Ca	Cacahuete y productos a base de cacahuetes.
S	Soja y productos a base de soja.
L	Lácteos y sus derivados (incluida la Lactosa)
Fs	Frutas de Cáscara : almendras (Amygdalus communis L) , avellanas (Corylus avellana) , nueces (Juglans regia) , anacardos (Anacardium occidentale) , pacanas (Carya illinoensis) , nueces de Brasil (Bertholletia excelsa) , alféncigos(Pistacia vera) , nueces de macadamia o nueces de Australia (Macadamia ternifolia) y productos derivados.
A	Apio y productos derivados.
Ms	Mostaza y productos derivados.
Se	Granos de Sésamo y productos derivados.
Su	Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg / kg o 10 mg/ litro en termino de SO2 total , para los productos listos para el consumo o reconstituídos conforme a las instrucciones del fabricante.
Al	Altramuces y productos a base de altramuces.
M	Moluscos y productos a base de moluscos.

14 ALÉRGENOS de obligada declaración

